

中国传统文化在舞蹈基训课中的应用

李瑶

兰州现代职业学院 教育艺术学院, 甘肃 兰州 730000

DOI: 10.61369/SDME.2025100015

摘 要： 舞蹈具有丰富的文化内涵，能够反映时代精神，是传承传统文化的重要载体。教师将中国传统文化应用于舞蹈基训课，促使学生在舞蹈基训中感受传统文化熏陶，有助于培养学生文化素养、审美能力，以及保护、传承传统文化的意识。所以，笔者结合当前中国传统文化在舞蹈基训课中的应用问题，从多个角度入手提出改善对策，旨在为各位同行提供借鉴。

关 键 词： 中国传统文化；舞蹈基训课；应用

The Application of Traditional Chinese Culture in Dance Basic Training Courses

Li Yao

School of Education and Art, Lanzhou Modern Vocational College, Lanzhou, Gansu 730000

Abstract： Dance, with its rich cultural connotations, can reflect the spirit of the times and serves as an important carrier for inheriting traditional culture. When teachers apply traditional Chinese culture to dance basic training courses, it enables students to be influenced by traditional culture during their training, which helps cultivate their cultural literacy, aesthetic ability, and awareness of protecting and inheriting traditional culture. Therefore, the author analyzes the current problems in the application of traditional Chinese culture in dance basic training courses and proposes improvement countermeasures from multiple perspectives, aiming to provide references for peers.

Keywords： traditional Chinese culture; dance basic training courses; application

引言

中国传统文化是中华民族发展实践中形成的智慧结晶，具有不可忽视的育人价值，其在舞蹈基训课中的应用能够强化课程价值导向、丰富课程文化内涵，提升课程育人实效。教师针对学生对中国传统文化的学习兴趣，将其创新性融入舞蹈基训课，引导学生结合心灵和身体的双重体验深刻感知传统文化的独特魅力、深厚底蕴，是推进舞蹈基训课程教学改革，加快传统文化进校园的重要举措。

一、中国传统文化在舞蹈基训课中的应用价值

中国传统文化在舞蹈基训课中的融入，为现代舞蹈教育注入了深厚的文化底蕴与独特的艺术活力，其应用价值体现在多个维度。

第一，拓宽训练维度，提升身体控制的文化质感。^[1] 传统武术中的“气息沉坠”“刚柔相济”理念，能帮助舞者在基训中更好地掌握发力技巧，让肢体运动既有力量支撑又具流畅韵味。戏曲身段里的“圆场”“云手”等元素，可强化舞者的核心稳定性与肢体协调性，使基础训练不再局限于机械的动作重复，而是赋予每个动作文化内涵的表达，让身体控制更具层次感与艺术性。

第二，强化文化认同，构建舞蹈表达的精神内核。通过在基训中融入书法中的“提按顿挫”韵律、民乐中的节奏韵律等传统文化元素，舞者能在日复一日的训练中潜移默化地理解民族文化

的审美特质。^[2] 这种文化浸润让舞者在表现民族舞蹈时更具情感共鸣，从单纯的技术展示升华为文化精神的传递，使舞蹈基训成为文化传承的重要载体，增强舞者对民族艺术的认同感与使命感。

第三，创新艺术表达，丰富舞蹈创作的灵感源泉。传统文化中的哲学思想、民间故事、传统服饰等元素，为舞蹈基训提供了多元的创作素材。舞者在基训中积累的文化素养，能转化为独特的艺术视角，让基础训练成果更好地服务于舞蹈创作。^[3] 这种融合打破了传统基训与创作的壁垒，使舞蹈艺术在保持技术严谨性的同时，拥有更丰富的文化表达形式，推动舞蹈艺术的创新发展。

二、中国传统文化在舞蹈基训课中的应用问题

（一）重技巧、轻文化

舞蹈是一种通过身体语言承载情感与文化的特殊艺术形式，

具备传播中国传统文化的基础。^[4]但是,当前的舞蹈基训课教学中普遍存在“重技巧、轻文化”的现象,教师通常是将教学侧重点放在舞蹈技巧讲解与练习,对中国传统文化教育的重视程度相对较低,导致学生难以全面了解舞蹈的审美价值、情感表达、文化内涵,只能学习到舞蹈的“形”,无法领会到舞蹈的“神”,更难以通过自己的表演赋予舞蹈新的艺术魅力。优秀的舞蹈作品是基于一定社会背景、地理环境、历史背景形成的特定文化现象,是民族智慧、集体记忆的外化显现。学生只掌握舞蹈技巧,而不通过传统文化学习有效提高自己的审美能力、文化素养,将影响舞蹈表现力的提升。

（二）文化氛围不够浓厚

文化氛围是影响学生传统文化学习积极性,决定传统文化教育质量的关键因素。但是,部分高职院校受到传统育人理念桎梏,并未将文化氛围营造放在重要位置,导致舞蹈基训课教学甚至是整个校园都缺乏传统文化氛围。^[5]这导致学生文化素养难以得到提升,学习舞蹈基训课程时不能充分感知舞蹈中蕴含的传统文化。舞蹈基训课程在展示技巧,指导学生进行基本功训练的基础上,还要培养学生舞蹈编创能力、艺术表现力。其中,在传统文化中寻求创作灵感、提炼素材,将相关元素融入道具、服饰、音乐以及动作,是学生进行舞蹈表演和编创的重要途径。文化氛围不够浓厚,学生缺少学习传统文化的土壤,将弱化学生学习传统文化的积极性,影响学生舞蹈才能的培养与发挥。

（三）教学方式单一

教学方式是影响学生传统文化学习、舞蹈基训课教学参与度提升的重要因素,教师在将中国传统文化应用于舞蹈基训课教学时,要重视教学方式单一问题。^[6]但是,部分教师受到传统教学理念的影响,将教学重点完全集中在动作示范、技术要领讲解上,一味要求自己“讲得好”,严格要求学生进行模仿练习。这种单一的、灌输式教学,能够帮助学生准确掌握舞蹈技巧,却容易使学生感到学习枯燥,难以激发学生学习舞蹈动作的内在动力。教师在教学中用大量时间讲解动作、纠正学生动作,力求使学生动作标准、规范,而很大程度上忽视舞蹈作品创作意图、特色、文化背景、历史背景的教学,这将导致学生对舞蹈动作的理解停留在表层,难以触及文化内涵。

三、中国传统文化在舞蹈基训课中的应用策略

（一）重视文化背景教学,深化舞蹈文化内涵理解层次

很多优秀的舞蹈作品中蕴含着丰富的文化内涵和历史知识,能够折射出中华民族独特审美情感。教师为了将中国传统文化应用于舞蹈基训课教学,推进中华传统文化传承,要重视文化背景教学,深化舞蹈文化内涵理解层次。^[7]比如,民族舞蹈的每一个姿势、动作,都与特定哲学思想、风俗、地理、历史密切相关,教师教学相关舞蹈动作时,要深入讲解其精神象征、文化故事,促使学生在练习舞蹈动作过程中融入对中国传统文化的理解。这样的教学方式,能够让学生角色从被动接受知识的学习者向舞蹈技巧探究者、传统文化传承者转变,实现舞蹈基训课教书育人价值

的进一步提升。以蒙古族舞蹈动作教学为例,教师可以结合舞蹈起源、发展过程、民间故事开展传统文化教育,引导学生结合自然环境、宗教信仰、社会习俗理解舞蹈动作。蒙古族舞蹈是基于草原文化形成的艺术形式,要求舞蹈动作表现出蒙古族人民与动物、自然之间的联系,以及草原人民特有的豪迈。如果学生练习舞蹈动作时将学习局限于动作本身,而不了解其文化背景,则难以赋予舞蹈动作神韵。^[8]舞蹈基训课教学需要从舞蹈本身的动作演绎向传统文化教育延伸,引导学生探究舞蹈动作的文化符号,从而提升学生对舞蹈文化内涵理解层次,让学生呈现的舞蹈动作能够准确表达文化情感。教师可以邀请非遗传承人、民族文化专家,通过线上直播、面对面讲解的方式,为学生深入讲解蒙古舞蹈的文化背景。

（二）拓宽舞蹈认知视野,提升学习兴趣

学生舞蹈的认知、兴趣,会对其学习效果形成直接影响。所以,将中国传统文化应用于舞蹈基训课的过程中,教师要拓宽学生的舞蹈认知视野,提升学生的学习兴趣,促使其高效学习舞蹈动作极其操作要领。^[9]目前,不少学生对舞蹈的认知局限于舞蹈动作本身,学习舞蹈基训课程时经常机械练习跳跃、旋转、翻腾,而并未深究这些动作的艺术价值和文化内涵。教师为了解决相关问题,需要尝试通过多个视角开展传统文化教育,促使学生主动提升对舞蹈动作的理解层次。比如,教学藏族舞蹈时,教师可以在展示舞蹈动作的基础上,通过微课呈现与舞蹈片段对应的故事情节、场景,帮助学生理解舞蹈主题、掌握舞蹈节奏;融入课堂讨论环节,要求学生围绕舞蹈历史起源、文化背景进行深入探究和交流。^[10]教师通过这些措施拓宽学生知识视野,促使学生具体感知藏族舞蹈中跳跃、旋转、翻腾等动作的文化内涵,能够丰富学生学习体验、激发学生学习热情,增强学生对这些动作的学习兴趣。另外,针对学生学习兴趣,教师还可以融入舞蹈编创环节,要求学生结合一定的场景,对这些动作进行组合,编创出舞蹈片段,进而激发学生表达欲、创造力,进一步深化他们在文化、情感层面的体验。

（三）文化内涵与艺术表现并重,增强情感表达能力

针对中国传统文化应用于舞蹈基训课过程中存在的各种问题,教师要落实文化内涵与艺术表现并重的教学原则,以促进学生对于舞蹈文化、情感的感知,提升他们的文化理解与情感表达能力。舞蹈基训课教学中,教师深入讲解舞蹈表现手法、节奏、动作,同时引导学生探究其中的文化信息和情感,让学生在掌握技术要领的基础上,学会如何通过舞蹈动作传达情感,以及如何在舞蹈动作中融入文化精髓,能够有效提升学生表达能力,使学生的表演触动观众的内心。以湘西苗族舞蹈教学为例,教师可以将动作技巧教学、神韵训练、传统文化教育进行结合,实现文化内涵与艺术表现并重,引导学生将理解舞蹈动作、神韵特点的过程与理解民族情感的过程结合起来。苗族舞蹈形成于苗族长期发展之中,大都表达苗族对祖先、自然、生命的崇敬之情。教师要将关于苗族风土人情、发展历史的内容融入舞蹈基训课教学,促使学生深刻理解动作、舞步、表情的情感寓意。这样的舞蹈基训方式,能够使学生的苗族舞蹈表演准确表达苗族人民对美好生活的

希望、坚韧的民族性格，赋予学生苗族舞蹈表演民族精神和情感的能力。学生排练舞蹈过程中，将会与传统文化进行情感层面的对话，把舞蹈练习从单纯的技术动作训练转变为情感表达、传统文化呈现。

（四）创新教学方法，提高教学实践性

舞蹈集训课教学，是舞蹈技巧的传授，也是情感与文化层面的交流。但是，传统教学模式下，教师更为关注是否“讲得好”，而忽视了学生主体作用的发挥，导致学生一直被动接受知识。这种信息、情感的单向传递，降低了学生参与感，限制了学生创造性思维发展。所以，教师要通过多种教学方式融入传统文化教育，引导学生在舞蹈集训中体验、理解舞蹈文化。比如，针对壮族舞蹈，教师可以在展示、讲解基础的舞蹈动作之外，设计与之对应的讨论主题，引导学生进行分组讨论，探究其社会功能、文化意义。学生依托主题讨论对舞蹈动作进行思考和理解，继而准确把握其与节庆仪式、日常生活之间的紧密联系，能够有效提升舞蹈表现力。当学生掌握壮族舞蹈的基本动作之后，教师要融入舞蹈段落编创环节，组织学生对其进行排练、展示。教师引导学

生结合自己对壮族文化、舞蹈动作的理解编舞蹈段落，并进行排练和表演，能够提升舞蹈集训课教学实践性、互动性、创造力。如果条件具备，教师还可以将现代科技与舞蹈教学进行结合，利用VR技术模拟出壮族民族节庆活动的场景，打造沉浸式学习环境，让学生结合在虚拟空间获得逼真体验，进行舞蹈编创、排练、表演。

四、结束语

综上所述，教师要重视中国传统文化的育人价值，引导学生结合心灵和身体的双重体验感知舞蹈的丰富文化内涵，及其反映的时代精神，从而有效增强学生文化素养、审美能力，以及保护、传承传统文化的意识。这需要教师客观认识中国传统文化应用于舞蹈集训课过程中面临的教学设计重技巧、轻文化，文化氛围不够浓厚，教学方式单一等问题，采取针对性改善对策，为学生全面提升自身素质创造良好学习条件。

参考文献

[1] 张雅洁. 高校舞蹈教学与传统文化相融合的有效路径探讨[J]. 戏剧之家, 2024, (11): 131-133.
[2] 李伟萍. 中华优秀传统文化视阈下高职舞蹈美育教学模式改革实践探索[J]. 佳木斯职业学院学报, 2024, 41(03): 28-30.
[3] 董玉姗. 高职舞蹈教学中民族舞蹈文化的传承与发展[J]. 戏剧之家, 2024, (03): 124-126.
[4] 任小平. 学前教育专业舞蹈教学与优秀传统文化融合的路径分析[J]. 中国民族博览, 2024, (02): 162-164.
[5] 郝海燕. 高职舞蹈教学与传统文化的有效融合探析[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2024, (01): 120-124.
[6] 林敏敏. 优秀传统文化用于高校舞蹈教学的措施分析[J]. 中国民族博览, 2024, (24): 162-164.
[7] 陈田田. 高校舞蹈教学中融入中华优秀传统文化的意义与创新路径[J]. 魅力湖南, 2024, (06): 73-75.
[8] 贺金坤. 高职舞蹈教学与传统文化相融合的有效路径探析[J]. 戏剧之家, 2024, (30): 158-160.
[9] 张瑜. 中华优秀传统文化融入高校舞蹈教学的路径[J]. 戏剧之家, 2024, (28): 150-152.
[10] 王皓博. 文化自信视角下普通高等院校舞蹈教学思考[J]. 戏剧之家, 2024, (27): 131-133.